



令和7年9月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター(小学校・幼稚園)

こんげつ もくひょう なつ からだこころ
今月の目標 ~ 夏ばてしないように、体と心をリフレッシュしよう ~



日・曜	主食(しゅよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)	家で補いたい 食品
1 月	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくの レモンソースかけ ・こんぶあえ ・なつやすみのみそしる	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ オクラ	かめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら 魚介 緑黄色 野菜
2 火	むぎごはん ぎゅうにゅう *さけのマヨネーズやき ・ごまあえ ・はるさめのすましじる	さけ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	こめ むぎ はるさめ	ごま ノンエッグ マヨネーズ 肉 いも
3 水	セルフミートサンド (まるパン *ミートサンドのぐ) ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・ミネストローネ	ぶたにく あつあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし グリーンピース ひよこまめ	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ ひよこまめ 大豆製品 海そう
4 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *あけぎょうざ (小:2こ、幼:1こ) ・ひじきのナムル ・キムチスープ	ぶたにく たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし ぎょう とうもろこし たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま 卵 くだもの
5 金	ごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのしょうがやき ・めかぶサラダ ・あつあげのみそしる	ぶたにく あつあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しるねぎ しょうが にんにく	こめ でんぶん はるさめ じゃがいも さとう あぶら 魚介 緑黄色 野菜
8 月	ごはん ぎゅうにゅう *たらのチリソースかけ ・かいそうサラダ ・ワンタンスープ	たら ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すきのり ふのり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ たけのこ	こめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら 卵 いも
9 火	なつやすいかレーライス (むぎごはん *なつやすいかレー) ぎゅうにゅう *トマトオムレツ ・フルーツミックス	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう たまご	かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ にんにく なす りんご えだまめ みかん もも パインアップル	こめ むぎ ナタデココ あぶら 大豆製品 海そう
10 水	ごはん ぎゅうにゅう *さばのしおやき ・ぶたしゃぶサラダ ・もずくのみそしる	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら 肉 緑黄色 野菜
11 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのうめやき ・ごまじゃこサラダ ・はんぺんのすましじる	とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	うめ キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ えのきたけ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら 魚介 いも
12 金	ごはん ぎゅうにゅう *あじのカレーあげ ・はるさめのすのもの ・さつまいものみそしる	あじ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ はるさめ しょうが	こめ でんぶん はるさめ さとう さつまいも あぶら 肉 緑黄色 野菜

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。
●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

今月のこんだてのポイント

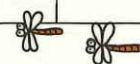
・残暑がきびしく、疲れが出やすい時期にも食べやすく
体力回復につながる献立を取り入れました。



旬の食材・地元産の食材

なす トマト かぼちゃ
さつまいも さば

日・曜	主食(しゅよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)	家で補いたい 食品
16 火	むぎごはん ぎゅうにゅう *ブルコギ ・こまつなのナムル ・はるさめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら きピーマン	たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ にんにく	こめ むぎ さとう はるさめ あぶら ごま ごまあぶら 魚介 その他の 野菜
17 水	ごもくうどん ぎゅうにゅう *さけのいそあげ ・ごまずあえ ・あおりんごゼリー	とりにく あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう あおりの ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ	うどん さとう でんぶん ゼリー あぶら ごま ごまあぶら 卵 いも
18 木	ごはん ぎゅうにゅう *さわらのさいきょうやき ・ひじきとだいのいそに ・さわにわん	さわら みそ あぶらあげ だいたく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さいいんげん	たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ しるねぎ こんにゃく	こめ さとう あぶら 大豆製品 くだもの
19 金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう *はるまき ・アーモンドあえ ・わかめスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	はくさい キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら アーモンド 魚介 いも
22 月	ごはん ぎゅうにゅう *タンドリーチキン ・ごまドレッシングサラダ ・ABCスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ にんにく	こめ じゃがいも マカロニ パンこ ごま あぶら 魚介 海そう
24 水	ハヤシライス ぎゅうにゅう (おぎごはん *ハヤシルウ) *かぼちゃとさつまいもの ・げんきサラダ	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ さとう パンこ さつまいも あぶら 大豆製品 くだもの
25 木	ごはん ぎゅうにゅう *さばのぶりからやき ・いそかあえ ・なめこのみそしる	さば かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ なめこ しょうが にんにく	こめ さとう あぶら 肉 種実
26 金	むぎごはん ぎゅうにゅう *ししゃものからあげ (小:2こ、幼:1こ) ・うめあえ ・にくじゃが	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやえんどう	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく うめ しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん あぶら 卵 緑黄色 野菜
29 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *ヤンニョムチキン ・ごぼうサラダ ・とうふのごもくスープ	とりにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ たけのこ きくらげ ごぼう きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら 卵 緑黄色 野菜
30 火	ごはん ぎゅうにゅう *にくしのだのにもの ・わふうサラダ ・かしまじる	あぶらあげ ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま 魚介 その他の 野菜





令和7年9月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター(中学校)

今月の目標 ～ 夏ばてしないように、体と心をリフレッシュしよう ～

★は、鹿島中学校1年生のみなさんからのリクエストメニューです。



日・曜	主食(しゅしよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)	
1 月	ごはん 牛乳 *鶏肉のレモンソースかけ ・昆布あえ ・夏野菜のみそ汁	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ なす レモン	891 魚介 緑黄色 野菜
2 火	麦ごはん 牛乳 *さけのマヨネーズ焼き ・ごまあえ ・はるさめのすまし汁	さけ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ たけのこ	800 肉 いも
3 水	セルフミートサンド (丸パン *ミートサンドの具) 牛乳 ・コールスローサラダ ・ミネストローネ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし グリーンピース にんにく	780 大豆製品 海そう
4 木	麦ごはん 牛乳 ★揚げぎょうざ(3こ) ・ひじきのナムル ・キムチスープ	ぶたにく たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ごまつな にんじん チンゲンサイ	もやし ごぼう とうもろこし たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい	825 卵 くだもの
5 金	ごはん 牛乳 *豚肉のしょうが焼き ・めかぶサラダ ・厚揚げのみそ汁	ぶたにく あつあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ しょうが にんにく	851 魚介 緑黄色 野菜
8 月	ごはん 牛乳 *たらのチリソースかけ ・海そうサラダ ・ワンタンスープ	たら ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すぎのり ふのり	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ たけのこ	818 卵 いも
9 火	★夏野菜カレーライス (麦ごはん *夏野菜カレー) 牛乳 *トマトオムレツ ・フルーツミックス	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ にんにく なす りんご えだまめ みかん もも パイナップル	858 大豆製品 海そう
10 水	ごはん 牛乳 *さばの塩焼き ・豚しゃぶサラダ ・もずくのみそ汁	さば ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	834 肉 緑黄色 野菜
11 木	麦ごはん 牛乳 *鶏肉の梅焼き ・ごまじゃこサラダ ・はんぺんのすまし汁	とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	うめ キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ えのきたけ	800 魚介 いも
12 金						



○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

今月のこんだてのポイント

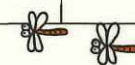
・残暑がきびしく、疲れが出やすい時期にも食べやすく
体力回復につながる献立を取り入れました。



旬の食材・地元産の食材

なす トマト かぼちゃ
さつまいも さば

日・曜	主食(しゅしよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの		おもにちようしを とどのえるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー (kcal)
								家で残った 食品
16 火								
17 水	五目うどん 牛乳 *さけの磯揚げ ・ごま酢あえ ・青りんごゼリー	とりにく あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう あおのり ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ	うどん さとう でんぶ ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	920 卵 いも
18 木	ごはん 牛乳 *さわらの西京焼き ・ひじきと大豆の磯煮 ・沢煮焼	さわら みそ あぶらあげ だいたく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ しろねぎ こんにやく	ごめ さとう	あぶら	826 肉 くだもの
19 金	★キムチチャーハン 牛乳 *春巻き ・アーモンドあえ ・わかめスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	はくさい キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	ごめ むぎ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら アーモンド	864 魚介 いも
22 月	ごはん 牛乳 *タンドリーチキン ・ごまドレッシングサラダ ★ABCスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ にんにく	ごめ じゃがいも たまねぎ マカロニ パンこ	ごま	795 魚介 海そう
24 水	ハヤシライス 牛乳 (麦ごはん *ハヤシルウ) *かぼちゃとさつまいもの コロケ ★元氣サラダ	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	ごめ むぎ さとう パンこ さつまいも	あぶら	989 大豆製品 くだもの
25 木	ごはん 牛乳 *さばのぶり辛焼き ・磯香あえ ・なめこのみそ汁	さば かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ なめこ しょうが にんにく	ごめ さとう		808 肉 種実
26 金	麦ごはん 牛乳 *ししゃものから揚げ(3こ) ・梅あえ ・肉じゃが	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやえんどう	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく うめ しょうが	ごめ むぎ さとう じゃがいも でんぶ	あぶら	877 卵 緑黄色 野菜
29 月	麦ごはん 牛乳 ★ヤンニョムチキン ・ごぼうサラダ ・豆腐の五目スープ	とりにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ たけのこ きくらげ ごぼう きゅうり キャベツ	ごめ むぎ さとう こむぎこ でんぶ	ごま あぶら ごまあぶら	831 卵 緑黄色 野菜
30 火	ごはん 牛乳 *肉信田の煮物 ・和風サラダ ★鹿島汁	あぶらあげ ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	874 魚介 その他の 野菜



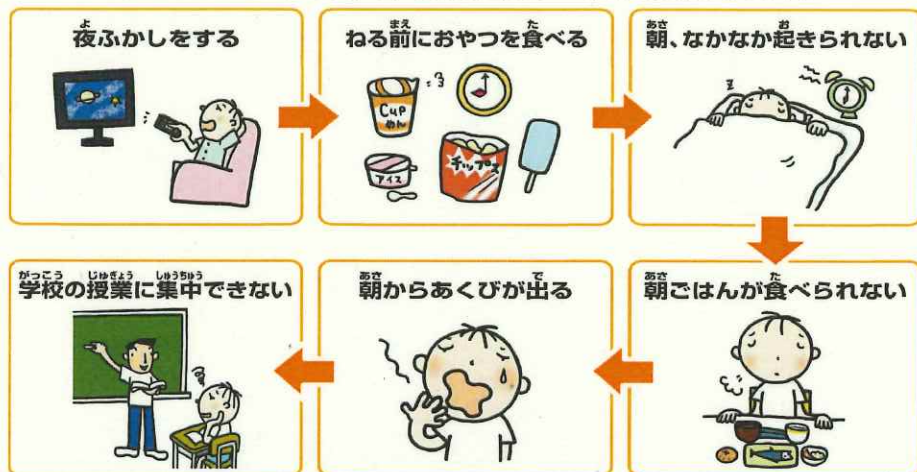
9月 給食だより



2学期を元気にむかえることができましたか？夏休みの後は、「なんとなくだるい」「イライラする」「やる気がおきない」など、体の調子が悪くなりがちです。また、「暑さ疲れ」も出てくる時期です。毎日元気に過ごすために、生活のリズムをととのえていきましょう。

生活リズムがみだれていませんか？

2学期が始まってからも、夏休み中のような生活をつづけている人はいませんか？

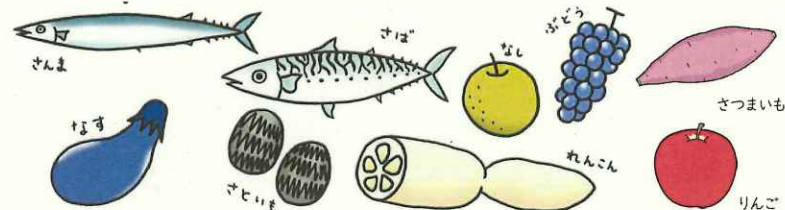


生活リズムをととのえよう！



旬の食べ物を食べよう！

野菜やくだもの、魚のなどには、たくさんとれて、一番おいしい「旬」の時期があります。「旬」の食べ物をさがして、すすんで食べましょう。



作ってみませんか？

大人気の

給食レシピ



鶏肉のレモンソースかけ

〈材料（4人分）〉

鶏もも肉	200g（2cm角切り）
塩	少々
☆こしょう	少々
酒	少々
でんぷん（かたくり粉）	
揚げ油	
水	大さじ2
☆さとう	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1強
レモン果汁	大さじ1

〈作り方〉

- ①★を小鍋に入れ、弱火で加熱する。（さとうがとければOK）
- ②鶏肉に☆で下味をつける。
- ③でんぷんをまぶして油で揚げる。
- ④揚げた鶏肉に①のソースをかける。

* 魚でもOK！

* 暑い日に Good!

